



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

高齢者による高齢者のための 「簡単体操教え方講座」受講者募集

町内会や敬老会の集まりなどで、簡単な体操を教えられたらという方を対象に講座を開催します。

時 3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)午後1時45分～3時(全4回)

場 住吉老人福祉センター

対 市内在住の60歳以上で、地域での体操指導に関心があり、全回参加できる方

定 25人

申 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、2月8日(金)消

印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課生きがい推進係「簡単体操教え方講座」担当へ郵送。

※申込多数の場合は抽選。結果は返信はがきで通知。

※申し込みは、はがき1枚に1人

問 社会福祉協議会

(☎042-438-3773)

◆高齢者支援課(保)

(☎042-438-4102)

介護予防講座の参加者を募集!

暖かい春に向けて体をほぐし、健康のための運動習慣を作るきっかけにしてみませんか。

◆さわやか筋力アップ講座

時 3月6日(水)・13日(水)・18日(月)・27日(水)午前10時～11時30分(全4回)

場 住吉老人福祉センター

内 住吉会館園庭の健康遊具を使った運動と体操・ストレッチなど

定 20人

◆いきいき元気アップ講座

内 自宅でできるような体操・ストレッチなど

場 所	日 時	定 員
①下保谷福祉会館	3月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午前10時～11時30分(全4回)	25人
②田無総合福祉センター	3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月) 午前10時～11時30分(全4回)	20人

〈各講座共通〉

対 市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

申 往復はがきに、希望講座名(いきいき元気アップ講座は講座名と①か②を記入)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を明記し、2月8日(金)消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課生きがい推進係へ郵送(申込多数の場合は抽選)。

※申し込みは1人1講座

◆高齢者支援課(保)(☎042-438-4102)

市民介護講習会

高齢者を介護している家族の方、介護に関して知識を身につけたい方、ボランティアとして活動してみたい方のための講習会です。

時 2月12日(火)・13日(水)・14日(木)いずれも午前10時～午後3時(全3回)

場 特別養護老人ホーム クレイン(西原町4-3-5)

内 在宅介護に必要な基本的知識と技術の習得

対 市内在住で、全3回参加できる方

定 20人(申込順)

申 電話・ファクス・Eメールで、「市民介護講習会希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月8日(金)までに市役所高齢者支援課高齢者サービス係へ。

◆高齢者支援課(保)(☎042-438-4028・FAX042-438-2827・✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp)



多摩六都フェア「マーチング・バンドワークショップ」 発表演奏会

今年度の多摩六都フェアは、マーチング・バンド講師の指導のもと、楽器を使った音と動きの世界に挑戦しています。小学生から大人まで幅広い年齢の受講生によるステージドリルやカラーガード、マリンバアンサンブルとの共演など魅力的なステージをお送りします。

時 3月23日(土)午後2時～(1時30分開場)

場 保谷こもれびホール

申 2月10日(日)午前10時から、保谷こもれびホールで入場整理券を配布。

問 保谷こもれびホール

(☎042-421-1919)

※保谷こもれびホールの休館日は、下記へお問い合わせください。

◆文化振興課(保)

(☎042-438-4040)

キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)、子どもを預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

時・場 ※開始時間厳守

①2月9日(土)午前10時～正午・防災センター6階 ②2月20日(水)午前10時～正午・田無総合福祉センター2階

定 20人(申込順)

※保育あり 10人(申込順)

持 保護者の顔写真(縦3cm×横2.5cm)1枚・印鑑・80円切手1枚(会員証郵送用)

申・問 説明会前日の午後5時までに、電話でファミリー・サポート・センター事務局(☎042-438-4121)へ。

◆子ども家庭支援センター
(☎042-425-3303)



ようこそ としょかんへ

2月

乳幼児～小学生を対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。お問い合わせは各図書館まで。



中央 ☎042-465-0823

火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆おはなしおばさんのおはなし会

3日(日)午前11時

◆にこにこおはなし会 21日(水)午前11時／

1～2歳児と保護者対象

◆サンサンおはなし会 17日(日)午前11時／

3歳児から対象

◆おはなし会 7・14・21・28日(水)午後

3時30分／3歳児から対象

柳沢 ☎042-464-8240

火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後8時

◆ちいさなおはなしひろば 1・8日(金)午

前11時／1～2歳児と保護者対象

◆わくわくドキドキ紙芝居

9日(土)午前11時

◆おはなしひろば 毎週水曜日午後3時

30分／3歳児から対象

保谷駅前 ☎042-421-3060

火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆はじめてのページ 7日(水)午前11時／下

保谷児童センター(下保谷児童センター共催)

◆ちいさなおはなしひろば 8・22日(金)

午前11時／1～2歳児と保護者対象

◆おはなしひろば 8・22日(金)午後3時

30分／3歳児から対象

◆おはなしのへや 9・23日(土)午後3時

30分／5歳児～小学3年生対象

ひばりが丘 ☎042-424-0264

火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後8時

◆ちいさなおはなしひろば 1日(金)午前

11時／1～2歳児と保護者対象

◆おはなしひろばサタデー

2日(土)午前11時／3歳児から対象

◆おはなしひろば 20日(水)午後4時／3

歳児から対象

芝久保 ☎042-465-9825

火～日 午前10時～午後6時

◆おはなし会 毎週木曜日午後4時

谷戸 ☎042-421-4545

火～日 午前10時～午後6時

◆ちびっこおはなし会 6・20日(水)午前

11時／1～2歳児と保護者対象

◆おはなし会 13・27日(水)午後3時30分／

3歳児から対象

新町分室 ☎0422-55-1783

水～土 午後1時～5時

◆おはなしひろば 13日(水)午後3時30分

休館日

4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館、新町分室は、2月15日(金)も休館日です。

※芝久保・谷戸図書館は、2月11日(水)も休館日です。

※新町分室は、毎週火・日曜日休館日です。

★多摩六都科学館ナビ★

3月3日(日)は圏域市民感謝デー ～入館無料～

小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住・在勤・在学の方の入館料(展示室券)が無料になります。

館内では工作や実験に参加できる「ラボまつり」を4つの新しいコーナーで開催します。世界一のプラネタリウム(別料金)も一緒にお楽しみください。

※入館時に住所または勤務地、学校を証明できるものをお持ちください。

※プラネタリウム観覧券(1回) 大人500円、子ども(4歳～高校生)200円

問 多摩六都科学館(☎042-469-6100)



多摩六都科学館